

**VIIKKO 20 2025-2026**

<b>MAANANTAI</b>		<b>11.5.</b>
	<b>NPR Valintaleiri ma-ke, valmentajana Tuuli</b>	
<b>SENTTERI 2</b>		
7.00-8.00	<b>K2B+K3</b>	jää
<b>SENTTERI 3</b>		
07.00-08.00	<b>K2A + Julia, Minea, Aino, Neea, Lidia, Inga</b>	jää
<b>SENTTERI 3</b>		
14.45-15.30	<b>K4 + AK</b>	jää
15.45-16.45	<b>K4 + AK</b>	oh
14.30-15.15	<b>K3</b>	oh
15.30-16.20	<b>K2B+K3</b>	jää
16.45-17.45	<b>K2B</b>	oh
<b>AJO 16.20</b>		
16.35-17.35	<b>K1</b>	jää
17.50-18.55	<b>K1</b>	oh
16.30-17.15	<b>Tintit</b>	oh
17.35-18.20	<b>Tintit</b>	jää
17.25-18.20	<b>K2A</b>	oh
<b>AJO 18.20</b>		
18.35-19.35	<b>K2A</b>	jää

<b>TIISTAI</b>		<b>12.5.</b>
	<b>Christina vapaapäivä</b>	
	<b>NPR Valintaleiri ma-ke, valmentajana Tuuli</b>	
	<b>NMJ Valintaleiri ti-to, valmentajana Susanna</b>	
<b>SENTTERI3</b>		
07.00-08.00	<b>K3+K4</b>	jää
<b>AJO 08.00</b>		
08.15-09.15	<b>Akatemia: Aino, Elina, Inka, Ulla, Vivi, OT ohjelmaharjoittelu</b>	jää
<b>SENTTERI 3</b>		
14.30-15.00	<b>ohjelmajää</b>	
15.00-16.00	<b>K4+AK</b>	jää
16.00-16.50	<b>AK</b>	oh
16.00-17.00	<b>K2B+K3</b>	jää
<b>AJO 17.00</b>		
17.15-18.15	<b>K1+Olga ja lida</b>	jää
18.40-19.40	<b>K1+Olga ja lida Haka 1</b>	oh
17.00-18.00	<b>K2A</b>	oh
18.15-19.15	<b>K2A</b>	jää
<b>SENTTERI 2</b>		
15.00-16.00	<b>Taiturit</b>	jää
16.15-17.00	<b>Taiturit</b>	oh
<b>BALETIT</b>	<b>SENTTERIN SALI</b>	
15.00-15.50	<b>K3</b>	oh
16.10-17.10	<b>K4</b>	oh
17.10-18.10	<b>K2B</b>	oh

<b>KESKIVIIKKO</b>		<b>13.5.</b>
	<b>NPR Valintaleiri ma-ke, valmentajana Tuuli</b>	
	<b>NMJ Valintaleiri ti-to, valmentajana Susanna</b>	
<b>SENTTERI3</b>		
07.00-08.00	<b>K2 A+B</b>	jää
<b>AJO 08.00</b>		
08.15-09.15	<b>Ohjelmajää</b>	jää
<b>SENTTERI1</b>		
15.00-15.45	<b>Ohjelman tekojää, 15.00-15.45 K2A ja K1 saa harjoitella omia ohjelmiaan</b>	
<b>AJO 15.45</b>		
16.00-17.00	<b>K4+AK</b>	jää
17.15-18.15	<b>K4 LIIKKUVUUS Sentterin sali</b>	oh
17.00-17.45	<b>Tintit ja Pikkutintit</b>	jää
<b>AJO 17.45</b>		
17.10-17.45	<b>Taiturit</b>	oh
18.00-18.45	<b>Taiturit</b>	jää
<b>SENTTERI2</b>		
15.00-16.00	<b>K2B+K3</b>	jää
16.15-17.15	<b>K2B LIIKKUVUUS Sentterin sali</b>	
16.15-17.15	<b>K3</b>	oh
<b>AJO 16.00</b>		
16.15-17.25	<b>K1+Olga ja lida</b>	jää
17.40-18.40	<b>K1+Olga ja lida 6km PK lenkki + lihashuolto</b>	oh
17.25-18.30	<b>K2A</b>	jää
18.45-19.45	<b>K2A 6km PK lenkki + lihashuolto</b>	oh

<b>TORSTAI</b>	<b>Helatorstai 14.5.</b>	
	<b>Tuuli, Christina, Hanna ja Elisa vapaapäivä</b>	
	<b>NMJ Valintaleiri ti-to, valmentajana Susanna</b>	
<b>GoGo Hervanta</b>		
Vaajakatu 11		
10.00-11.00	<b>Akatemia ja Pikkuakatemia Laitopilates</b>	oh
<b>TESOMA 1</b>		
16.00-16.50	<b>Taiturit</b>	jää
17.05-17.45	<b>Taiturit</b>	oh
17.05-19.00	<b>Ohjelmajää</b>	

<b>PERJANTAI</b>	<b>15.5.</b>	
	<b>Susanna vapaapäivä</b>	
<b>SENTTERI3</b>		
<b>AJO 14.15</b>		
14.30-15.30	<b>K4+AK</b>	jää
16.00-17.00	<b>K3 LIIKKUVUUS Sentteri Sali</b>	oh
15.50-16.50	<b>K4 +AK</b>	oh
15.30-16.40	<b>K2A</b>	jää
17.00-18.00	<b>K2A LIIKKUVUUS Sentteri Sali</b>	oh
<b>AJO 16.40</b>		
16.55-18.00	<b>K1</b>	jää
18.10-19.10	<b>K1 LIIKKUVUUS Sentteri Sali</b>	oh
17.00-17.50	<b>K2B</b>	oh
18.00-19.00	<b>K2B + K3</b>	jää

<b>LAUANTAI</b>	<b>16.5.</b>	
<b>SENTTERI3</b>		
8.10-9.00	<b>K2A</b>	jää
<b>AJO 9.00</b>		
9.15-10.05	<b>K1</b>	jää
<b>AJO 10.05</b>		
10.20-11.10	<b>K2B+K3</b>	jää
11.10-12.10	<b>K2A</b>	jää
12.25-13.40	<b>K2A</b>	oh
<b>AJO 12.10</b>		
12.25-13.25	<b>K1</b>	jää
13.40-14.55	<b>K1</b>	oh
13.25-14.15	<b>K2B+K3</b>	jää
14.35-15.35	<b>K2B+K3</b>	oh
<b>TESOMA2</b>		
8.25-9.15	<b>K4 +AK</b>	jää
9.25-10.10	<b>AK</b>	oh
<b>AJO 9.15</b>		
9.30-10.15	<b>Taiturit</b>	jää
10.30-11.15	<b>Taiturit</b>	oh
10.15-11.00	<b>Tintit</b>	jää
11.15-12.00	<b>Tintit</b>	oh
<b>AJO 11.00</b>		
11.15-12.00	<b>Pikkutintit</b>	jää
12.15-13.00	<b>Pikkutintit</b>	oh
12.00-13.00	<b>K4</b>	jää
13.15-14.15	<b>K4</b>	oh
<b>AJO 13.00</b>		
13.15-14.00	<b>Minitaitajat</b>	jää
14.15-15.00	<b>Minitaitajat</b>	oh

<b>SUNNUNTAI</b>	<b>17.5.</b>	
	<b>Susanna, Tuuli, Christina, Hanna ja Elisa vapaapäivä</b>	